

فوائد الاسكواش الصيفي

الاسكواش الصيفي هو شكل من أشكال الاسكواش الصيفية ويتضمن العديد من أصناف الكروكنيك والألياف المستقيمة. تنمو هذه الخضروات في العديد من مناطق الولايات المتحدة ، وفي العادة ، يمكنك العثور على القرع الأصفر في أسواق المزارعين المحليين ، وفواكه وخضروات على جانب الطريق ، ومحلات البقالة. الاسكواش الأصفر عبارة عن خضروات متعددة الاستخدامات توفر العديد من الفوائد الغذائية وتستخدم في العديد من أنواع الأطباق.

اليك أبرز الفوائد الصحية لهذه الخضار الصيفية الرائعة:

1. انخفاض الكربوهيدرات والسعرات الحرارية

الاسكواش الأصفر منخفض للغاية في السعرات الحرارية ، مع حوالي 20 سعرة حرارية في الخضروات صغيرة الحجم و 30 سعرة حرارية في الخضروات متوسطة الحجم. قليل من السعرات الحرارية في الاسكواش الصفراء تأتي في المقام الأول من محتوى الكربوهيدرات ، وهو أيضا منخفض. تحتوي كوب واحد من الاسكواش الصفراء المقطعة على حوالي 4 غرامات من الكربوهيدرات. يعتبر القرع الأصفر خيارًا جيدًا لاستبدال الخضروات ذات السعرات الحرارية العالية ، مثل البطاطس والذرة ، في خطة التغذية الخاصة بك ، خاصة إذا كنت تحاول تقليل استهلاكك اليومي من السعرات الحرارية.



[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)

2. قليل الدسم وخالي من الكوليسترول

مثل معظم الخضروات ، يحتوي القرع الأصفر على القليل من الدهون ولا يحتوي على كولسترول قابل للقياس. يحتوي القرع الأصفر الصغير ، أو 1 كوب من شرائح القرع ، على 0.2 جرام تقريبًا من الدهون ؛ يحتوي القرع الأصفر المتوسط على 0.4 جرام تقريبًا. تشمل الخيارات الصحية لإعداد القرع الأصفر الطازج الشواء والخبز والبخار دون إضافة الدهون. يعد الحد من تناولك للدهون والكوليسترول خطوة مهمة للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.



3. فيتامين سي

إن إضافة القرع الأصفر لخطة التغذية الخاصة بك يوفر لك مصدرًا لمستويات معتدلة من فيتامين سي. تحتوي كوب واحد من الاسكواش الصفراء المقطعة على ما يقرب من 19 ملليغرام من فيتامين سي. في بشرتك والأوعية الدموية والمفاصل والعظام. يساعدك فيتامين C أيضًا على مكافحة الالتهابات من خلال دعم نظام المناعة لديك.



[5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة](#)

4. الحديد والفولتات

يوجد الحديد والفولتات عادة في التركيزات العالية في اللحوم والبيض وغيرها من الأطعمة المشتقة من الحيوانات. الاسكواش الأصفر هو مصدر نباتي بديل لهذه العناصر الغذائية. يوفر لك كوب من الاسكواش الصفراء المقطوعة حوالي 0.5 ملليغرام من الحديد و 35 ميكروغرام من الفولتات. يحتاج جسمك إلى الحديد والفولتات للحفاظ على المعدل الطبيعي لإنتاج خلايا الدم الحمراء ومنع فقر الدم. حمض الفوليك مهم أيضًا خلال فترة الحمل المبكرة، حيث يدعم التطور الطبيعي لدماغ الجنين والجهاز العصبي.

5. بيتا كاروتين ولوتين

يحتوي القرع الأصفر على تركيزات عالية من بيتا كاروتين ولوتين. بيتا كاروتين هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الأضرار الناجمة عن الملوثات والمواد الكيميائية التي تسمى الجذور الحرة. اللوتين الغذائي قد يساعد في منع تطور إعتام عدسة العين وحالة العين المرتبطة بالعمر - الضمور البقعي - مما قد يؤدي إلى العمى. يوفر لك كوب من الاسكواش الصفراء شرائح حوالي 135 ميكروغرام من بيتا كاروتين و 2400 ميكروغرام من لوتين. يُضاف إسكواش صفراء مكوّنة أو ممزّقة إلى يطبخ وسلطات وأوعية طازجة وحساء لزيادة استهلاكك من هذه الخضار المغذية.



مواضيع ذات صلة:

[لن تصدق هذه الفوائد الصحية للبطيخ!](#)

[تصنيف أشهر الحلى الرمضانية من السعرات الحرارية الأقل إلى الأكثر](#)

[الفوائد الصحية للتمر](#)